DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

ROK VII. MARZEC Nr. 3

P. O. S.

PAŃSTWOWA ODZNAKA SPORTOWA

Rozporządzeniem Ministra Spraw Wojsk. z dnia 15 grudnia 30 r. została wprowadzona w życie państwowa odznaka sportowa, o której zdobycie ubiegać się mogą wszyscy obywatele państwa polskiego, zgłaszając się do próby sprawności fizycznej i zdobywając określone regulaminem minima.

By udogodnić naszym członkom przygotowanie się do próby sprawności fizycznej o odznakę sportową, zamieszczam poniżej wykaz sześciu zasadniczych grup, obejmujących następujące ćwiczenia:

grupa I: gimnastyka lub pływanie do 100 m.;
grupa II: skoki: w dal z rozbiegu, w zwyż z rozbiegu, lub skok o tyczce;
grupa III: biegi do 800 m., pływanie do 100 m., lub jazda na łyżwach do 500 m.;
grupa IV: rzuty dyskiem lub oszczepem, piłką, granatem, kulą, boks, szermierka, gry sportowe (dla starszych i najmłodszych), strzelanie (dla kobiet);
grupa V: marsze do 20 klm. lub wycieczki piesze do trzech dni, biegi do 5 klm., biegi narciarskie do 18 klm., biegi łyżwiarskie do 10 klm., jazda na rowerze do 20 klm., raid konny do dwóch dni, pływanie do 1000 m., wioślarstwo i wycieczki wioślarskie do 1-go dnia, i gry sportowe;
grupa VI: strzelanie (dla mężczyzn) i gry sportowe (dla kobiet).

Z powyższych sześciu grup, wybiera sobie kandydat lub kandydatka, z każdej grupy 1 ćwiczenie, z którego musi osiągnąć minimum, ustalone przez regulamin państwowej odznaki sportowej.

Poniżej zamieszczam wzorce lekcyj gimnastycznych, obowiązujących dla tych kandydatów lub kandydatek, które z grupy I. mają do wyboru gimnastykę lub pływanie.

J. Fazanowicz.

WZORCE GIMNASTYCZNE

I. Grupa: Mężczyźni.

Kategorja M — A.
od 21 — 34 roku życia włącznie.

A. 1. Marsz z pośrednim skurczem nogi i z zaznaczeniem kroku 4 razy i 4 wypady z wymachem ramion, naprzemian (Ćwiczenie wykonać 3 razy).

2. Siad płaski ze wznosu nogi w przód (przysiad na jednej nodze i siad płaski), ramiona przodem w zwyż, po wymachu ramion przodem w bok, przodem w zwyż i przodem w bok, opust ramion i leżenie tyłem, ramiona w bok i nożyce (szybkie siekanie nogami w powietrzu), powrót do siadu płaskiego, ramiona w bok, poczem trzykrotne odchylanie ramion w tył. (Ćwiczenie wykonać 3 razy).

3. Rozkrok, ramiona w zwyż, opad w przód, skłon w tył ze skurczeniem ramion, wyprost ramion w zwyż, trzykrotne odchylanie ramion w tył, skłon w dół z wymachem ramion przodem w dół i trzykrotne rytmiczne skłony w dół z dotykaniem ziemi, poczem powrót do opadu ramiona w zwyż. (Ćwiczenie wykonać 2 razy).

4. Podskoki w miejscu, pełny obrót (w lewo i prawo naprzemian) do półprzysiadu, skok w miejscu i w locie wykrok. (Ćwiczenie wykonać 2 razy).

B. 1. Półzwis tyłem i skłon napięty (drabinki przyścienne). (Ćwiczenie wykonać 2 razy).

2. Rozbieg trzema krokami i skok z pół obrotem do wagi — stojąc łukiem ramiona w bok. (Ćwiczenie wykonać 1 raz w stronę lewą i raz w prawą).

3. a) wspinanie się po linie skośnej na wysokość 5 m. i zejście po linie pionowej albo

b) wspinanie się po linie pionowej na wysokość 5 m. z pomocą nóg, zejście po dwu linach bez pomocy nóg i w połowie (na wysokości 2,50—3,00 m.) „gniazdko" lub zwis przewrotny.

4. na równoważni wysokości 1,50 m., długości 4,50 m. i 6 cm. grubości wymyk przodem, siad bokiem, wyjście na równoważnię, ramiona w bok i przejście z przyklękaniem, siad bokiem, podpór przodem i odmyk.

5. podpór — leżąc bokiem raz w lewo, raz w prawo, ramię w zwyż. Przejście w podpór — leżąc przodem. (Ćwiczenia wykonać raz w stronę lewą i raz w prawą).

6. Bieg skokami z przyrządu na przyrząd.
   a. skrzynie — dwie części,
   b. koń wysokości 1,30 cm.,
   c. ławka skośna na tramie w wysokości 2 m.,
   d. kozioł wysokości 1,20 m.

7. Poprawne pełzanie na odległości 20 m.,

8. skoki:
   a. rozkroczny i kuczny ponad konia wszerz,
   b. skrzynia wzdłuż, wyskok kuczny i z wykroku przerzut.

9. walka wręcz; okazanie trzech chwytów obezwładniających i obronnych.

Wyjaśnienia:

1. Marsz z pośrednim skurczem nogi = noga skurczona udo poziomo, podudzie zwisa pionowo i rytmiczne unoszenie w górę.
2. Marsz z zaznaczeniem kroku = lekkie uderzanie palcami nogi o ziemię przed sobą, przed wykonaniem wykroku.
3. Siad płaski = siad o nogach wyprostowanych (siad prosty), tułów i nogi pod kątem prostym.
4. Ramiona w zwyż = ramiona w górę.
5. Wymach ramion przodem w bok — przodem w górę = ramiona w przód i w bok — w przód i w górę.
6. Opust ramion = ramiona w dół.
7. Odchylanie ramion = rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
8. Opad = skłon w przód w stawie biodrowym.
9. Półzwis = zwieszenie postawne.
10. Zwis przewrotny = zwieszenie przerzutne — zwieszenie tyłem.

Kategorja M — B i M — C.
od 17 — 20 roku życia włącznie.

A. 1. Marsz z dwoma podskokami po każdym kroku i wymachami nogi w tył i w przód (krok marszowy). Marsz z wymachem nogi po trzecim kroku i pochyleniem tułowia.

2. Siad płaski, ramiona w bok i po trzykrotnem odchylaniu ramion w bok, — leżenie tyłem, ze skurczem nóg. Ramiona w bok, wyprost nóg i z wymachem nóg siad płaski, ramiona w bok.

3. Rozkrok, skłon w tył ze skurczem ramion, z wyprostem ramion skłon w dół, z chwytem za kostki i trzykrotne rytmiczne skłony w dół ze skurczem ramion.

4. Rozbieg trzema krokami i skok z obrotem do półprzysiadu, poczem skok w miejscu i w locie, rozkrok ze wznosem ramion w bok.

Powyższe ćwiczenie należy wykonać 3 razy.

B. 1. Leżenie tyłem z chwytem za szczebel drabinki i uwypuklanie piersi. Skłon podparty i przygotowanie do stania na rękach (2 razy).

2. Waga — stojąc łukiem, ramiona w bok, i pełny obrót w miejscu z pośredniemi wznosami i opustami pięty (raz w stronę lewą i raz w prawą).

3. Wymyk przodem, siad bokiem, wyjście na równoważnię, ramiona w bok i przejście ze skurczem nóg. Równoważnia w wysokości conajmniej 1,30 m., albo

przejście przez parkan wysokości 2 m. 20 cm. bez pomocy i przejście po równoważni 4,50 m. długości i 6 cm. grub., umieszczonej na wysokości 1,80 m.

4. Przerzut bokiem lub szturmowe padnij, ramiona skurczone, nogi rozkrocznie.

5. Bieg 20 m. z pięciokrotnem skozłowaniem piłki koszykowej, poczem celny rzut piłki do kosza albo

bieg 50 m. z pokonaniem na tej przestrzeni następujących przeszkód:

a) skok wolny ponad skrzynią 80 cm. wysokości,
b) skok do podporu na tram podwójny w wysok. conajmniej 1 m. 80 cm. i skok zawrotny,
c) bieg po ławce skośnej do wysok. 1 m. 80 cm. i skok w głąb z podporem jednorącz.

6. Poprawne ruchy do rzutu granatem, poprawne pełzanie na odległość 15 m.

7. Skoki;

a) kuczny ponad konia wszerz,

b) rozkroczny ponad kozła,

c) przez okno z dolną listwą na wysok. 1 m. przy wielkości okna 80×100 cm. z odbicia w odległości przynajmniej 60 cm. przed przyrządem,

d) przewrót na czterech częściach skrzyni.

8. Walka wręcz: okazanie jednego chwytu obezwładniającego oraz celowe zareagowanie na ten chwyt.

Wyjaśnienia:

1. Wymachy nóg = przenoszenie nóg w przód i w tył zamachem.
2. Z wymachem nóg siad płaski = opuszczenie nóg zamachem.
3. Wznos ramion = podniesienie ramion.
   Wznos nogi = wzniesienie nogi.
4. Przerzut bokiem = przewrót bokiem, opierając wpierw jedną, potem drugą rękę na ziemi.
5. Szturmowe padnij = pad w przód do podporu leżąc o ramionach ugiętych ze zwróconą głową w lewo lub w prawo.
6. Skok zawrotny = ma być zeskok zawrotny.

Kategorje M — E i M — F.
od 35 — 50 roku życia włącznie.

A. 1. Marsz z wypadami z wymachem ramion.

2. Wspięcie, ramiona w bok i przysiad z opustem ramion w dół. W przysiadzie trzykrotny wiotki wymach ramion dołem w przód i dołem w bok. Wyprost nogi w przód i siad płaski (wyprost tułowia) leżenie tyłem, ramiona w bok, poczem wznos nóg w zwyż, 4 skurcze i wyprosty nóg naprzemian i z wymachem nóg — postawa.

3. Rozkrok, skurcz ramion i trzy skłony głowy w tył z wyprostem ramion w zwyż, poczem skłon w dół podparty i trzy uginania i wyprosty ramion.

4. Z rozbiegu trzema krokami skok w przód z wymachem ramion. Odbicie lewą i prawą nogą naprzemian.

B. 1. Półzwis tyłem przy drabinkach i skłony napięte (2 razy). Zwis tyłem na drabinkach, dwa skurcze i wyprosty nóg w dół, zeskok podmykiem.

2. Bieg po ławie ustawionej skośnie na równoważnię długości 4 m. grubości 7 cm., umieszczoną na wysokości 1 m. 50 cm. Przejście po równoważni. Zejście po ławce, ustawionej skośnie na drugim końcu równoważni.

3. Wymyk przodem i odmyk, tram na wysokości czoła.

4. Skurcz nogi, ramiona w bok i obroty pośredniemi wznosami i opustami pięty i krążeniem w barku wyprostowanemi ramionami.

5. Pełzanie na odległość 10 m.

6. Bieg na przestrzeni 100 m. z braniem następujących przeszkód czterokrotnie:

a) skok w zwyż (skrzynia 3 części) dwa razy,

b) skok w dal (dwie ławki w odległ. 1 m. od siebie) dwa razy.

7. Ruchy do rzutu granatem,

8. Skoki:

a) z rozbiegu skok szermierczy (okroczny) ponad skrzynią 1 m. 30 cm.,
b) wyskok kuczny i skok rozkroczny (skrzynie wzdłuż 1 m. 30 cm.),
c) skok wolny ponad skrzynią wysokości 80 cm.

9. Walka wręcz: sprawność w trzech chwytach obezwładniających i obronnych.

Wyjaśnienia:
1. Wspięcie = postawa na palcach.
2. Wznos nóg w zwyż = wzniesienie nóg w przód.
3. Zwis tyłem na drabinkach — i zeskok podmykiem — zapewne zwykły zeskok z zamachem nóg w przód, gdyż zeskok podmykiem musiałby być w ten sposób wykonany, że ćwiczący wznosi nogi (stopy) na wysokość głowy i rzutem tułowia zeskakuje w głąb. Ćwiczenie zatrudne dla danego wieku.
4. Pośrednie wznosy i opusty pięty = stawanie na palcach i powrót na stopę.
5. Skok szermierczy (okroczny) = przeskok odwrotny oparciem jednorącz.

Kategorja M — DiM — G
od 15 — 16 i od 51 roku życia w zwyż.

A. 1. 6 kroków biegiem i 4 kroki marszu wspiętego naprzemian. Marsz z przenosem ciężaru ciała w przód i w tył naprzemian.

2. Trzy poprawne przysiady z ramionami w dół.

3. Podskoki w miejscu z wymachem ramion w przód i w dół.

B. 1. Siad płaski, leżenie tyłem, ramiona w bok i uwypuklenie klatki piersiowej (3 razy), poczem nakryć się nogami i wymachem nóg w przód przejść do siadu płaskiego i postawy.

2. Wyjście na równoważnię ustawioną na wysok. 1 m. (długość równoważni 4,50 m, grubość około 7 cm.) po ławce ustawionej skośnie, przejście po równoważni z dużą piłką, poczem zejście po ławeczce skośnej.

3. Półzwis opadny przodem i 3 skurcze ramion. Tram na wysokości 1 m. 20 cm. — 1 m. 30 cm.

4. Dwa kroki od drabinki tyłem, przysiad podparty i podpory — nogi powyż. (wsparcie stóp na szczeblu).

5. Bieg 50 m. z pokonaniem 5-ciu przeszkód stałych o 50 cm. wysokości i szerokości.

6. Marsz wypadami z wymachem ramion.

7. Skoki:
a) rozkroczny ponad kozłem wysokości 1 m. 10 cm. — 1 m. 20 cm.
b) okroczny ponad tramem wysokości 1 m. 10 cm. — 1 m. 20 cm.

8. Okazanie dwóch chwytów obezwładniających, oraz celowe zareagowanie na te chwyty.

Wyjaśnienia:
1. Marsz wspięty = marsz na palcach.
2. Nakrycie nogami = leżenie przewrotne.
3. Wymachem nóg = zamachem nóg.
4. Półzwis opadny przodem = zwieszenie postawne przodem.
5. Skok okroczny ponad tramem — zapewne odwrotny z oparciem jednorącz.

II grupa. Kobiety:

Kategorja K — A i K — B
od 19 — 30 roku życia włącznie.

1. Stopy zwarte, wymachy rąk w zwyż i w tył (rytmiczne).
2. Stopy zwarte, wymachy rąk ze stopniowym skłonem tułowia i prostowaniem się.
3. Przysiady o kolanach zwartych, prostych i tułowiu podanym w przód, z dotykaniem palcami dłoni o podłogę.
4. Stopy zwarte, ręce w bok, skłony boczne z uderzeniem dłoni o udo (kierunek i rytm).
5. Wypady w kierunku skośnym, stopniowo trzy z każdej nogi (mały, większy i największy — kierunek i rytm).
6. Podskoki w miejscu — i z miejsca z jednym krokiem rozbiegu i wymachem rąk w przód.
7. W leżeniu przy drabince z chwytem za trzeci szczebel, uwypuklanie klatki piersiowej, potem wznoszenie nóg.
8. Równowaga bez przyrządu. Wznoszenie kolana powyżej poziomu — oparcie czoła o kolano.
9. Zwisy:
   a) podskokiem zwis nachwytem o ramionach skurczonych i powolny wyprost ramion,
   b) wymyk — przyrząd na wysokości barków.
10. Marsz po równoważni (1 m. wysokości). Przejście krokiem zmiennym.
11. Bieg intensywny.
12. Z podporu przodem przejście do podporu bokiem, tyłem, bokiem i powrót do podporu przodem (w obie strony).
13. W klęczce obunóż — opady tułowia głęboko w tył, plecy proste, ręce przywarte.
14. Ćwiczenie desymetryczne (nieprzewidziane) dla zbadania zdolności i wyrobienia koordynacji.
15. Skoki:
   a) skok kuczny przez konia wszerz, wysokość 1 m.,
   b) przeskok szermierczy, ponad skrzynią wysokości 1 m. lub przeskok małpi,
   c) skok w zwyż zwykły na wysokość pasa biodrowego ćwiczącej (indywidualnie).
16. Wykazanie się umiejętnością szybkiej reakcji na bodźce słuchowe w formie opanowania ruchów lub szybkiej zmiany — oraz wykazanie opanowania dość trudnych rytmów w marszu, przez akcentowanie ich nogami i rękami. Te ćwiczenia nie mogą być w osnowie lekcyjnej pomieszczone ze względu na zupełną ich bezwartościowość gdyby były uprzednio znane i wyuczone.

Wyjaśnienia:

1. Stopy zwarte = stopy złączone.
2. Wymachy rąk w zwyż = wymachy ramion w górę.
3. Przysiady o kolanach zwartych = o kolanach złączonych.
4. Ręce w bok = ramiona w bok.
5. Bieg intensywny — prawdopodobnie bieg trwały?
6. Przeskok małpi — prawdopodobnie skok chyłkiem?

Kategorja K — C
od 17 — 18 roku życia włącznie.

Ćwiczenia od 1 — 8 włącznie te same, co dla K — A i K — B.

9. Zwisy:
a) zwis z nachwytem, postęp w bok, z lekkiem opuszczaniem tułowia rytmicznie (można i spokojnie).
b) wspinanie po linie skośnej, lub przeploty skośne w kracie — powrót w dół bez współpracy nóg.

10) Przejście po równoważni wysokości 75 cm. — 1 m. krokiem zwykłym w przód i w tył — umiejętność obrotów na równoważni.

11. Przewroty na materacu lub miękkiej skrzyni.

12. Bieg dość intensywny.

13. Stojąc, stopy zwarte, — skrętoskłony z okrężnym wymachem ręki i złożenie dłoni na podłodze tuż przy stopach z akcentowaniem, kolana całkowicie wyprostowane.

14. W podporze klęcznym zginanie i wyprosty ramion z równoczesnem wznoszeniem nogi.

15. Stanie na rękach z pomocą współćwiczącej lub przy drabinach.

16. Skoki:
a) dobrze opanowany przeskok przez kozła na wysokość połowy klatki piersiowej ćwiczącej,
b) skok szermierczy ponad skrzynią wysokości 1 m. lub małpi,
c) skok w zwyż na wysokość pasa biodrowego,
d) przeskok nożycowy ponad tramem na wysokość bioder.

Ćwiczenia desymetrji, rytmu i opanowania jak poprzednio.

Wyjaśnienia:
1. Postęp w bok = przejście w zwieszeniu.
2. Skrętoskłony = skręt i skłon tułowia.
3. Przeskok nożycowy = przeskok odwrotny.

Kategorja K — D
od 31 — 40 roku życia włącznie.

1. Wymachy rąk w tył i w zwyż oraz kołowanie rąk w stawach ramieniowych (wykazanie ruchomości stawów ramieniowych).

2. Wymachy nóg w tył i w przód ze wsparciem się wzajemnem ćwiczących, lub samodzielnie (wykazanie ruchomości stawów biodrowych).

3. Postawa stojąca zwarta. Skłon całego tułowia w dół z oparciem rąk o podłogę bez zgięcia kolan. Po skłonie korekcja postawy.

4) Przysiad zwarty z dotknięciem podłogi palcami dłoni.

5. Poprawne wykonanie wagi — stojąc z rękoma w bok.

6. Zwis postawny, postęp w bok po tramie, co trzy kroki skurcz ramion — przyciąganie się.

7. Swobodne przejście po równoważni, umieszczonej na wysokości pasa biodrowego ćwiczącej (przejście zwykłe lub od tyłu lub w przód z oczami zamkniętemi).

8. Odmyk na tramie z podporu lub przewrót na drabinie.

9. W siadzie płaskim skręty tułowia z silnem przerzucaniem obu rąk w pozycji poziomej przodem.

10. Stojąc we wspięciu, tyłem do drabin, z podchwytem szczebla rękami — rytmiczne wznoszenie obu kolan powyżej poziomu.

11. Stojąc bokiem do szczebli z oparciem nogi o szczebel trzeci — skłony rytmiczne w stronę nogi opartej, ręka po stronie skłonu zesuwa się po nodze, druga ręka ponad głową w pozycji swobodnej współdziała ze skłonem.

12. Przeskok przez przeszkodę stałą na wysokości własnego kolana.

13. Skok zawrotny ponad skrzynią lub tramem na wysokości biodra.

14. Skok strumieniem z wyskokiem jednonóż na skrzynię — dwie górne kondygnacje.

Wykazanie poprawnej postawy i umiejętności korygowania jej.

Wykazanie umiejętności opanowywania ruchów przez szybkie zmiany wywołane rozkazem („hop“) lub gwizdkiem.

Wykonanie ćwiczenia desymetrycznego.

Bieg dość intensywny.

Wyjaśnienia:

1. Kołowanie rąk = krążenie ramion.
2. Wsparcie = oparcie.
3. Skłon całego tułowia = skłon w przód i w dół.
4. Z rękoma w bok = z ramionami w bok.
5. Z wyskokiem jednonóż na skrzynie = odbiciu jednonóż z nisko ustawionej skrzyni.

Kategorja K — E i K — F
od 41 roku życia w zwyż.

1. Wymachy i kołowanie rąk (ruchomość stawów).

2. Wymachy nóg w tył i w przód ze wsparciem się o drabinę lub o ramiona współćwiczącej (ruchomość stawów).

3. Skłony tułowia w dół w podstawie zwartej, oparcie dłoni o kolano lub staw skokowy. Po skłonie korekcja postawy.

4. Przysiady zwarte z dotknięciem palcami dłoni o podłogę.

5. Utrzymanie równowagi, stojąc we wspięciu na jednej nodze z uniesieniem kolana drugiej nogi, ręce swobodnie wzniesione, współdziałając z utrzymaniem równowagi (bardzo krótko).

6. Zwis postawny na drabinie w formie przysiadu i opuszczania kolejno nóg w dół.

7. Przejście swobodne po równoważni umieszczonej na wysokości kolana ćwiczącej.

8. Bieg krótkotrwały lub bieg z podskokami (ulicznik).

9. W postawie leżącej powolne wznoszenie nóg prostych w kolanach w zwyż i jeszcze powolniejsze opuszczanie.

10. W siadzie skrzyżnym — skręty tułowia z wymachem ręki w stronę skrętu. Oparcie ręki o kolano prawe przy kierunku w lewo i odwrotnie — druga ręka opuszczona swobodnie.

11. Stojąc w postawie zwartej skrętoskłony z okrężnym ruchem ręki w formie płynnej, rytmicznej. Dłoń dosięgać ma stopy lub obok stopy.

12. Umiejętność prawidłowego zeskoku z ławeczki lub niskiej skrzyni. Umiejętność prawidłowego przeskoku przez pewną szerokość (rów).

13. Wykazanie zręczności w umiejętnem przejściu przez płot (dwa tramy).

14. Wykazanie się dobrą postawą.

Wykazanie umiejętności opanowywania ruchów przez szybkie zmiany, wywołane rozkazem („hop“) lub gwizdkiem.

Wykonanie ćwiczenia desymetrycznego.

Wyjaśnienia:

1. Zwis postawny na drabinie w formie przysiadu = przysiad zwieszony.
2. W postawie leżącej = w leżeniu tyłem.
3. Wznoszenie nóg w zwyż = wzniesienie nóg w przód.
4. Z wymachem ręki = z wymachem ramienia.

GŁÓWKÓWKA

Gra ta ze względu na to, że piłkę odbija się tylko głową, preznaczona jest jedynie dla oddziałów męskich, a nadaje się zarówno dla chłopców jak i starszych.

Niewielkie boisko i stosunkowo niedrogie przybory t. j. piłka dęta i sznur dają możność szybkiego wprowadzenia oraz rozpowszechnienia gry w naszych gniazdach.

PRZEPISY.

Boisko.

Boisko równe w kształcie prostokąta, którego dłuższy bok wynosi 16 — 20 m. krótszy 8 — 10 m. długości. Przez środek boiska wykreśla się linję, która dzieli boisko na dwa kwadraty. Ryc. 1.

Prostokąt i linję środkową wyznacza się białemi linjami szerok. 5 cm.

Wymiary mniejsze przeznaczone są dla chłopców.

Przybory.

1. Piłka skórzana dęta w obwodzie 63 — 68 cm. wagi około 300 gr. dla chłopców i, w obowodzie 75 — 80 cm. wagi około 500 gr. dla starszych.
2. Sznur rozpięty na dwu słupach silnie naprężony na całej szerokości boiska na wysokości 250 cm.

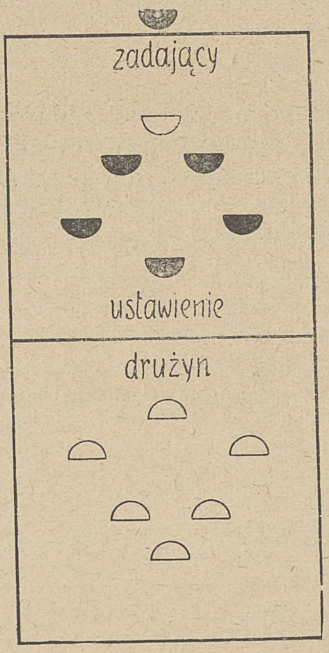
Drużyna.

Drużyna składa się z 6-ciu zawodników, z których jeden jest drużynowy.

Ustawienie drużyny.

Grający dzielą się na napad i pomoc. Trzej zawodnicy, znajdujący się bliżej sznura, stanowią napad i nazywają się: środkowy, lewo i prawo-skrzydłowy. Następni trzej stanowią linję pomocy, t. j. pomoc środkowa, lewo i prawo-skrzydłowa.

Pole obsadzone przez drużynę nazywa się „pole własne“, po drugiej stronie sznura „pole przeciwnika“.



Ryc. 1.

Cel gry.

Celem gry każdej drużyny jest zdobyć dla siebie jak największą ilość punktów, przez oddanie piłki odbiciem głową na pole przeciwnika, zanim piłka dotknie się dwa razy bezpośrednio po sobie, ziemi.

Zasady gry.

1. Każdy gracz może odbijać piłkę w dowolnym kierunku jedynie tylko głową.
2. Gracz nie może odbijać piłki dwa razy bezpośrednio po sobie.
3. Piłka jest ważna, o ile przeszła ponad sznurem na pole przeciwnika.
4. Grającemu nie wolno wkraczać, na pole przeciwnika ani dotykać środkowej linji ręką lub nogą.
5. Piłka jest spalona, o ile dotknie się ziemi bezpośrednio dwa razy po sobie, spadnie na ziemię lub dotknie się jakiegokolwiek przedmiotu poza boiskiem.
   Piłka jest w grze o ile dotknie się sznura, słupka lub innego przedmiotu ponad boiskiem i nie wychodzi nazewnątrz.
6. Piłka wybita przez jednego z grających poza obręb pola własnego, może być przyjęta i skierowana na własne pole lub pole przeciwnika ponad sznur, przez innego gracza, który w tym celu może wyskoczyć poza granicę boiska ale tylko w tym wypadku, o ile piłka przed tem nie dotknie się ziemi lub innego przedmiotu poza obrębem boiska.
7. Piłka może tylko jeden raz kozłować, poczem musi być podbita przez jednego z grających.

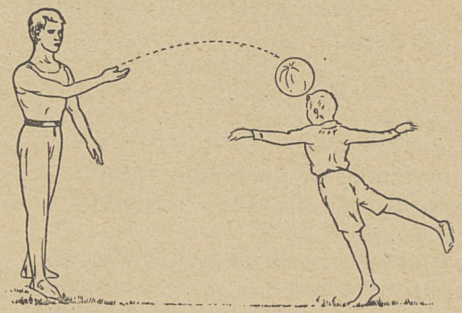
Rozpoczęcie gry.

Grę rozpoczyna się zadaniem piłki przez ostatniego z grających z poza linji granicznej, równoległej do linji środkowej, na pole przeciwnika.

Piłkę zadaje się stając na środku linji granicznej w rozkroku, rzutem oburącz z ponad głowy. Ryc. 2. Zawodnik po zadaniu piłki wkracza na swoje boisko.



Ryc. 2.



Ryc. 3.

Zadana piłka jest w grze o ile przejdzie ponad sznur nie dotknąwszy się go, na pole przeciwnika.

Zadana piłka jest „spalona“ jeżeli:

a) dotknie się sznura lub przejdzie pod nim,
b) nie doleci do sznura i spadnie na własne pole,
c) dotknie jej gracz z własnej drużyny zanim przejdzie za sznur,
d) przeleci nad polem przeciwnika i upadnie poza granicą boiska,
e) zadający nie zadał piłki z poza boiska,
f) zadający podbije piłkę lub przerzuci ją jednorącz.

Strata piłki.

Po każdym błędzie uczynionym przez jednego z grających drużyny zadającej, piłka przechodzi do drużyny przeciwnika.

Obliczanie punktów.

Za każdy błąd, popełniony przez drużynę przyjmującą piłkę, zalicza się na korzyść drużyny zagrywającej jeden punkt. Jeżeli popełni błąd drużyna zadająca, traci piłkę, która przechodzi do przeciwnika, bez zaliczenia punktu za błąd.

Za błąd uważa się:

a) dwukrotne bezpośrednie opuszczenie piłki na ziemię,
b) wybicie piłki poza obręb boiska,
c) wejście choćby jedną nogą lub dotknięcie ręką środkowej linji boiska,
d) dwukrotne bezpośrednie dotknięcie piłki przez jednego i tego samego zawodnika,
e) dotknięcie piłki ręką, nogą lub tułowiem.

Czas trwania gry.

Gra odbywa się w dwu spotkaniach po 15 m. Zwycięstwo zdobywa ta drużyna, której suma punktów z obydwu spotkań jest większa conajmniej o 2 punkty od sumy punktów przeciwnej drużyny.

W razie równej liczby punktów lub różnicy o jeden punkt, następuje trzecie spotkanie „rozgrywka“, w którem zwycięży ta drużyna, która osięgnie większość chociażby jednym punktem.

Po każdej grze następuje przerwa 3 — 5 m., poczem przeciwnicy zmieniają pola.

Gdyby w czasie rozgrywki żadna z drużyn nie uzyskała większości punktów, natenczas przedłuża się grę o 5 minut.

Wybór boiska.

Wybór boiska odbywa się za pomocą losowania. Drużynie wylosowanej przysługuje prawo wyboru boiska lub zadawania.

Zmiana boisk.

Po każdej grze, drużyny zmieniają boiska, a prawo zadawania piłki przysługuje drużynie, która przegrała.

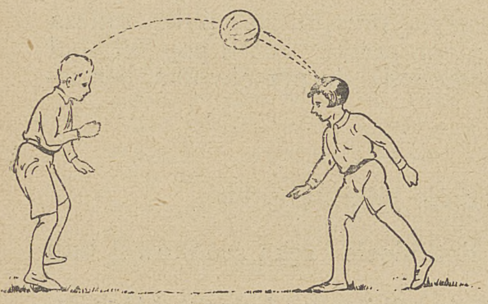
Komisja sędziowska.

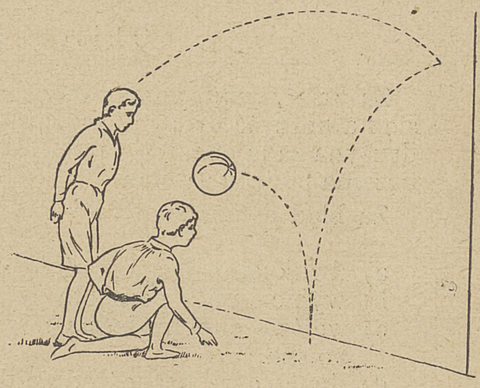
1. Sędzia główny:

a) śledzi przebieg gry i zarządza zmiany boisk po skończeniu gry,
b) decyduje kiedy piłka jest „spalona",
c) ustala winy i wykroczenia,
d) ustala i ogłasza wynik każdej drużynie, zapisuje czas, punkty i zmiany.

2. Sędziowie linjowi.

Stoją w przeciwległych rogach boiska, obserwują na powierzonych im polach prawidłowych odbić piki, decydują o wyjściu piłki z boiska i upadku jej w obrębie boiska.


Ryc. 4


Ryc. 5.

Zaprawa.

Początkowo zaprawę należy przeprowadzać, w formie zabawy, która nie objęta żadnemi przepisami jest najlepszym środkiem do wyrobienia sprawności, miękkości i dokładności w odbijaniu i podawaniu piłki.

Najprostsze ćwiczenia.

1. Ćwiczenia w podbijaniu piłki w kole.

Ćwiczący ustawieni w koło, w środku przodownik, który rzutami podaje piłkę ćwiczącym, a ci odbijają ją głową. Ryc. 3.

2. Podobnie jak wyżej tylko ćwiczący z podporu przysiadnego odbijają piłkę, podawaną im z gèry lub z kozła.

3. Podbijanie piłki przez kilku ćwiczących w kole.

4. Podbijanie piłki przez kilku ćwiczących na określonem boisku. Ryc. 4.

5. Podbijanie piłki na ścianę i przyjmowanie jej z lotu lub pierwszego kozła. Ryc. 5.

6. Podbijanie piłki ponad sznur.

Fazanowicz.

Wydawca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Redaktor odpowiedzialny Jan Fazanowicz.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.